

Tatakrama berjumpa Guru



TATAKRAMA BERJUMPA GURU

PRINSIP DASAR:

1. Menghormati seorang Guru sama dengan merawat benih-benih Cahaya yang ada di dalam diri
2. Tatkala seseorang menghormati seorang Guru, ia sedang memuliyakan Cahaya yang akan menerangi jiwa di dalam
3. Setiap Guru dititipi lilin. Tugas pertamanya, menjaga jangan sampai lilinnya padam. Tugas berikutnya, kalau lilinnya memancar, disarankan untuk memancarkan Cahaya yang sangat indah

TIGA TINGKATAN PENGHORMATAN KEPADA GURU:

3. Guru adalah wakil alam Cahaya yang ada di sini untuk menerangi kegelapan jiwa. Ini yang dilakukan Milarepa terhadap Gurunya Marpa. Ini yang dilakukan Arjuna pada Gurunya Shri Krisna.
2. Guru sebagai orang tua spiritual yang ada di sini untuk membimbing anak-anaknya yang tumbuh terlalu jauh dari rumah. Di jalan ini, disarankan untuk selalu menatap Guru persis seperti melihat orang tua yang layak dihormati.
1. Guru sebagai orang yang lebih dulu berjalan di jalan panjang spiritualitas mendalam. Dan Guru layak ditiru serta diikuti.

CATATAN YANG MESTI DIPERTIMBANGKAN SEBELUM IKUT SESI "SMILEFUL MEDITATION" (MEDITASI PENUH SENYUMAN):

1. Kalau tidak bisa melihat Guru setidaknya-tidaknya di tingkat pertama, sebaiknya cari Guru yang lain.
2. Lebih-lebih kalau Guru terlihat sebagai lawan jenis yang menarik secara seksual, Anda dilarang untuk bergabung dengan sesi meditasi ini.
3. Demikian juga kalau Guru terlihat sebagai seseorang yang menjengkelkan sehingga membuat seseorang mau menyerang. Orang seperti ini juga dilarang untuk datang.

SEBAGAI RINGKASAN SEDERHANA, KELUARGA SPIRITUAL COMPASSION MEMILIKI TIGA LARANGAN YANG TIDAK BISA DITAWAR:

1. Hubungan seks di luar pernikahan
2. Menerima uang untuk kepentingan pribadi
3. Datang membawa aura black magic

Jika ada peserta yang ditemukan memiliki salah satu saja dari ketiga ciri terakhir, ia akan dipulangkan secara terhormat oleh panitia.

TERTANDA,
KELUARGA SPIRITUAL COMPASSION

Mengenai Penulis

Gede Prama adalah pelayan di jalan kedamaian. Beliau memulai masa kecilnya dengan belajar dari Guru simbolik di salah satu desa tua di Bali utara. Di kemudian hari, setelah belajar dari kisah hidup banyak maha siddha di Tantra (mahluk suci yang tercerahkan), Gede Prama mulai memahami pengalaman spiritual saat masa kanak-kanak. Pengalaman ini kemudian diperkaya dengan bermeditasi, membaca, meneliti dan pertemuan pribadi dengan beberapa Guru spiritual dunia seperti YM Dalai Lama, YA Thich Nhat Hanh dan profesor Karen Armstrong.

Kendati beasiswa pernah menghantarkan Gede Prama untuk melanjutkan studi pasca sarjana di universitas Lancaster Inggris serta mengikuti kursus manajemen puncak di INSEAD Perancis, kerja keras pernah menghantarkan Gede Prama sebagai orang nomer satu alias CEO (chief executive officer) di perusahaan besar pada usia 38, terbang ke sana ke mari termasuk ke luar negeri untuk kepentingan mengajar, namun satu tahun kemudian ia tinggalkan semua kemewahan kehidupan duniawi untuk memulai perjalanan pelayanan. Untuk melayani orang-orang di jalan kedamaian.

Beberapa tahun terakhir, beliau bahkan tidak pernah meninggalkan Bali, menghabiskan ratusan hari dalam setahun di tengah keheningan hutan. Dan hanya sekali-sekali saja keluar dari keheningan hutan untuk berbagi cahaya di tempat-tempat suci di Bali.

Tanya Jawab

Apa itu kedamaian?

Kedamaian adalah keadaan pikiran. Bagi pemula, kedamaian adalah terpenuhinya sejumlah keinginan oleh kondisi-kondisi luar seperti pujian orang lain. Ini pengertian kedamaian yang dangkal dan berdurasi pendek. Di tingkat yang lebih dalam, kedamaian adalah kualitas yang tumbuh dari dalam. Kedamaian adalah buah dari persahabatan yang mendalam dengan kehidupan. Ada rasa terimakasih dan rasa syukur yang muncul secara alami di dalam, terutama setelah melakukan olah meditasi yang panjang. Dan di tingkatan para master, kedamaian adalah melihat serta mengalami kesempurnaan di balik semua gerakan kehidupan. Pada tingkatan ini, tidak ada perbedaan antara tetangga yang mencaci dengan burung-burung yang bernyanyi. Keduanya mewakili nyanyian kesempurnaan yang sama.

Bagaimana cara mencapai kedamaian?

Ada banyak jalan untuk mencapai kedamaian. Dari doa, persahabatan dengan kehidupan, perjalanan spiritual, agama, meditasi, yoga, dzikir, kontemplasi, dll. Di jalan meditasi, tangga kedamaian dimulai dengan ketenangan (Samatha). Ketenangan adalah sejenis persahabatan mendalam dengan saat ini. Apa pun boleh terjadi pada saat ini, tapi semuanya dipeluk secara lembut dengan senyuman yang sama. Buruk-baik, sedih-senang, tragedi-komedi secara lembut dipeluk dengan senyuman yang mendalam. Melalui praktik mendalam untuk terus menerus menyaksikan, meditator belajar untuk mengambil jarak yang sama dengan keadaan positif dan negatif. Setelah lama istirahat di tingkat ketenangan samatha, kemudian ada kemungkinan seseorang bisa memasuki tahap pandangan terang (Vipashana). Sulit untuk menggambarkan keindahan dan kedalaman Vipashana menggunakan kata-kata. Terutama karena vipashana mirip langit yang luas, tapi kata-kata hanya lubang kecil di atap rumah. Dalam bahasa sederhana, Vipashana berarti ada bunga dalam sampah, ada sampah dalam bunga. Ada kebaikan dalam keburukan, ada keburukan dalam kebaikan. Sebagian penekun spiritual yang istirahat lama di tingkat Vipashana, ada kemungkinan untuk mencapai pencerahan sempurna (kedamaian yang maha utama). Pada tahap ini, para pencari batinnya termurnikan dari semua kualitas negatif seperti kemarahan, ketakutan, kebencian, pada saat yang sama batinnya juga tersempurnakan dalam kualitas-kualitas positif seperti cinta, kebaikan dan kasih sayang.

Apakah itu meditasi?

Secara umum, ada dua pendekatan untuk bermeditasi. Pendekatan pertama adalah orang-orang yang bermeditasi untuk tujuan kesembuhan. Bukan kebetulan bahwa ejaan meditation (meditasi) dan medication (pengobatan) serupa. Ada penelitian yang luas yang mendukung kesimpulan bahwa meditasi menyembuhkan. Pendekatan kedua adalah orang-orang yang bermeditasi untuk tujuan

pencerahan. Pada tahap penyembuhan, meditasi menghabiskan lebih banyak waktu untuk menjadi saksi yang penuh belas kasih. Pada tahap pencerahan, meditasi membimbing pencari untuk selalu istirahat dalam kesadaran murni (pure awareness). Ia mirip dengan langit biru. Semua awan disaksikan, pada saat yang sama awan-awan tidak merubah warna langit. Sebagai pengantar singkat, ada tiga tingkatan kesadaran dalam latihan meditasi. Yang pertama adalah kesadaran tunggal. Dalam pendekatan ini, meditator berfokus pada obyek meditasi seperti nafas. Kata kuncinya di sini adalah kesadaran tanpa memilih. Apapun yang terjadi di saat ini, belajar menyadari tanpa memilih (choiceless awareness). J. Krishnamurti mengikuti pendekatan ini. Yang kedua adalah kesadaran ganda, di mana meditasi berfokus pada dua hal yakni obyek meditasi (seperti nafas) dan subyek meditasi (orang yang menyaksikan). George Gurdjieff menyebut pendekatan ini dengan “Kesadaran akan Diri” (self awareness). Yang ketiga adalah kesadaran dengan tiga wajah (triple awareness). Dalam tahap ini, seseorang tidak terlalu terfokus pada objek atau subjek meditasi, tetapi lebih pada mengistirahatkan diri pada kesadaran murni (pure awareness). Baik subyek dan obyek meditasi di tingkatan ini larut atau lebur ke dalam kesadaran murni. Beberapa master di jalan Tantra seperti Saraha mengikuti jalan ini. Untuk bisa sampai di tingkat kesadaran yang ketiga ini, orang harus melewati empat segel. Dari karma mudra (segel tindakan), jhnana mudra (segel pengetahuan), samaya mudra (segel waktu), maha mudra (segel yang agung). Serangkaian langkah yang jauh dari mudah.

Bagaimana cara bermeditasi di kehidupan sehari-hari?

Sejauh kesadaran tanpa memilih (choiceless awareness) hadir di dalam diri Anda, apa pun bisa diubah menjadi meditasi. Duduk, berjalan, makan, minum, mencuci, mandi, bekerja dan berdoa semua bisa berubah menjadi meditasi. Ringkasnya, selama Anda melakukan semuanya dengan kesadaran tanpa memilih, setiap tindakan sepanjang hari bisa diubah menjadi meditasi. Akan bagus sekali kalau menggunakan setiap hal yang dijumpai dalam keseharian – dari bunyi alarm mobil, atasan yang marah, istri yang cerewet, dll – sebagai bel kesadaran untuk kembali ke nafas kemudian ingat akan pentingnya kesadaran tanpa memilih.

Bagaimanakah mengukur pertumbuhan spiritual?

Sebelum disentuh oleh meditasi (praktik menyaksikan yang mendalam), energi emosi negatif (seperti marah) lebih kuat dari energi kesadaran. Itu sebabnya kemarahan bisa menjadi sangat berbahaya. Ketika seseorang bertumbuh jauh di jalan meditasi, energi kesadaran menjadi lebih kuat dari energi kemarahan. Akibatnya, energi kemarahan masih ada dalam diri Anda, tetapi energi kesadaran akan mengenalinya dengan cepat saat ia muncul. Pada tingkat yang lebih dewasa, Anda bisa bahagia melihat orang lain bahagia. Anda menemukan kebahagiaan dalam membuat orang lain bahagia. Pada tingkatan yang lebih tinggi, Anda bahkan dapat mengasihi musuh Anda.

Apakah hubungan antara meditasi di satu sisi dengan cinta, kebaikan dan belas kasih di lain sisi?

Pada tingkat yang lebih tinggi, meditasi memfasilitasi seseorang untuk mencapai kebijaksanaan (kekosongan, keshunyataan). Sebagaimana sifat alami madu yang manis, sifat alami air yang lentur, sifat alami bunga yang indah, orang yang mencapai tingkat kebijaksanaan akan secara alami penuh dengan cinta, kebaikan dan kasih sayang. Sementara orang biasa mencintai karena ancaman neraka atau serakah akan surga, di tingkat kebijaksanaan cinta dan kebaikan muncul secara sangat alami. Tidak ada ancaman neraka, tidak ada iming-iming surga, ia sangat alami.

Apakah itu pencerahan?

Dalam bahasa yang sederhana, ada dua kualitas orang yang tercerahkan. Pertama, mereka termurnikan dari segala emosi negatif seperti kemarahan dan kebencian. Emosi negatif tidak hilang sepenuhnya sebagai akibat dari pencerahan, tapi energi negatif jauh lebih kecil dibandingkan energi kesadaran. Lebih dari itu, emosi negatif mirip dengan sampah yang sedang berevolusi menjadi bunga. Karakteristik kedua dari orang yang tercerahkan adalah mereka telah tersempurnakan dalam kualitas-kualitas positif seperti cinta kasih. Sementara orang biasa berjuang untuk mencintai, makhluk tercerahkan tidak berjuang dalam mencintai. Terutama karena sifat alami dari orang yang tercerahkan

adalah penuh cinta, kebaikan dan kasih sayang.

Bagaimana cara agar tercerahkan?

Pencerahan adalah perjalanan yang sangat panjang. Dalam kisah-kisah makhluk tercerahkan, mereka mencapai pencerahan setelah melewati rintangan di banyak kehidupan. Tapi jangan khawatir, Anda bisa memulai perjalanannya di hidup ini. Semakin awal Anda memulai perjalanan anda akan lebih baik. Yang paling penting adalah pengetahuan tentang siapa diri Anda. Tanpa mengetahui siapa diri Anda, Anda pasti akan tersesat di hutan tua kehidupan. Untuk itu, diperlukan banyak kepekaan untuk mendengarkan suara hati, membaca banyak simbol kehidupan seperti masa kecil, mimpi, keluarga di mana Anda dilahirkan. Berdasarkan pengetahuan ini, kemudian membuat keputusan jalur mana yang diikuti dan siapa Guru yang layak diteladani. Seperti sudah dikenal luas, begitu muridnya siap, Gurunya akan muncul.

Apakah Anda telah tercerahkan?

Ada tiga kelompok Guru pencerahan. Yang pertama adalah jenis raja. Pada tipe ini, ia telah mencapai pencerahan terlebih dahulu kemudian mengajarkan pencerahan. Yang kedua adalah jenis kapten, di mana Guru dan murid menyeberangi lautan penderitaan dengan menggunakan kapal yang sama. Begitu mereka tiba di seberang pantai pencerahan, baik Guru dan murid mencapai pencerahan pada waktu yang sama. Yang terakhir adalah Guru yang mirip penggembala. Dalam jenis penggembala, Guru tidak pernah mencapai pencerahan. Guru hanya membantu semua makhluk untuk mencapai pantai seberang bernama pencerahan. Berbeda dengan kapten yang mendarat di pantai pencerahan, penggembala terus kembali lagi dan lagi sampai alam samsara yang penuh penderitaan ini sepenuhnya kosong. Sekarang Anda yang menyimpulkan sendiri, saya tergolong pada kelompok Guru yang mana.

Mengapa Anda meninggalkan dunia usaha saat usia Anda masih muda?

Oleh karena berkah Guru (Guru hidup, Guru buku suci, Guru simbolik, Guru rahasia), saya memiliki karir cepat di dunia bisnis. Tapi segera setelah saya tiba di puncak dunia bisnis dengan menjadi CEO (chief executive officer), saya menemukan diri saya telah mendaki gunung yang salah. Pada tahun yang sama, pulau Bali pertama kali diserang oleh bom teroris. Saya sangat terluka pada waktu itu. Setelah melakukan perenungan yang mendalam dan bermeditasi, kemudian saya memutuskan untuk meninggalkan dunia usaha dengan seizin keluarga dekat seperti anak dan istri.

Apa Anda punya keluarga? Apakah keluarga Anda juga spiritual seperti Anda?

Ya, pada saat ketika pesan ini ditulis (agustus 2016), saya telah hidup bersama istri saya selama 38tahun. Saya punya tiga anak dan dua cucu. Mereka semua tumbuh mengikuti panggilan alami mereka. Mereka bebas untuk memilih panggilan alami masing-masing.

Bagaimana saya bisa menghadiri kelas meditasi Anda?

Klik "[jadwal meditasi](#)" di halaman muka situs web ini. Ada beberapa teman spiritual yang siap membantu Anda.

Bagaimana saya bisa bertemu dengan Anda secara pribadi?

Nah, ini adalah pertanyaan yang paling sulit untuk dijawab. Ada dua jenis Guru. Yang pertama adalah jenis burung merpati yang menghabiskan sebagian besar waktu terbang bersama-sama dengan banyak orang. Yang kedua adalah tipe elang yang terbang benar-benar sendirian mengikuti jalan tanpa jalan. Dan dengan segala hormat pada Guru jenis merpati, sejak usia dini saya sudah dilatih untuk menjadi benar-benar sendirian. Dan menemukan rumah sejati dalam kesendirian. Untuk itu, saya meminta maaf sedalam-dalamnya, sangat-sangat sedikit tamu yang diizinkan untuk datang ke rumah saya di lereng bukit di Bali utara. Saran terbaik adalah dengan menghadiri kelas meditasi. Di kelas meditasi saya akan mengajar praktik meditasi sekaligus bertemu dengan saya secara pribadi.